سلسلة الكتب السعدية



التفاح وفوائده

جمع وترتيب

محمد بن علوي العيدروس (سعد)

سلسلة الكتب السعدية

التفاح وفوائده

جمع وترتيب

محمد بن علوي العيدروس (سعد)

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الفتاح و الصلاة و السلام على سيدنا محمد الهادي إلى طريق النجاح و الفلاح و على آله وصحبه أهل الصلاح والإصلاح .

أما بعد : فهذا مؤلف في فوائد التفاح جمعت فيه ما ذكر في فوائد هذه الفاكهة المباركة .

وصف عجيب للتفاحة

أهدت جارية من جواري المأمون تفاحة له و كتبت إليه ((إني يا أمير المؤمنين لما رأيت تنافس الرعيّة في الهدايا إليك و تواتر ألطافهم عليك فكرت في هدية تخف مؤنتها و تهون كلفتها و يعظم خطرها و يجل موقعها فلم أجد ما يجتمع فيه هذا النعت و يكمل فيه هذا الوصف إلا التفاح فأهديت إليك منها واحدة في العدد ، كثيرة في التصرف و أحببت يا أمير المؤمنين أن أعرب لك عن فضلها وأكشف لك عن محاسنها و أشرح لك معانيها و ما قالت الأطباء فيها و تفنن الشعراء في أوصافها حتى ترمقها بعين الجلالة و تلحظها بمقلة الصيانة فقد قال أبوك الرشيد : أحسن الفاكهة التفاح اجتمع فيه الصفرة الدرية و الحمرة الخمرية و الشقرة الذهبية و

بياض الفضة و لون التبر ، يلذ بها من الحواس العين ببهجتها و الأنف بريحها و الفم بطعمها ، و التفاحة يا أمير المؤمنين إن حملتها لم تؤذك و إن رميت بها لم تؤلمك ، و قد اجتمع فيها ألوان قوس قزح من الخضرة و الحمرة و الصفرة ...

و قال فيه الشاعر:

حمرة التفاح مع خضرته أقربه الأشياء من قوس قزح فعلى التفاح فاشربه نشوة و اسقيها بنشاط و فرح ثم غنني لكي تطربني طرفك الفتان قلبي قد جرح

فإذا وصلت إليك يا أمير المؤمنين فتناولها بيمينك ، واصرف إليها بغيتك ، وتأمل حسنها بطرفك و لا تخدشها بظفرك ، ولا تبعدها عن عينك و لا تبذلها لخدمك ، فإذا

طال لبثها عندك و مقامها بين يديك ، و خفت أن يرميها الدهر بسهمه و يقصدها بصرفه ، فتذهب بهجتها وتحيل نضرتها فكلها .... هنيئاً مريئاً غير داء مخاطر .

والسلام عليك ورحمي الله وبركاته....(من كتاب طرائف الخلفاء والملوك) .

تشير الدراسات العصرية الأخيرة التي تربط بين الغذاء وحالتي الصحة والمرض إلى أن الخضروات والفواكه وأنواع الفول والفاصوليا والحمص والبصلة وسائر الحبوب الصحية التي تؤكل لباباً وقشراً معاً ، والسمك وزيته والمكسرات والبذور المأكولات جميعا هي خير ما يكافح الإمراض. أكدت هذه الحقيقة القران الكريم أولاً ثم البحوث العلمية التي صدرت كنشرة علمية

عن مركز البحوث بالولايات المتحدة الأمريكية .

ووجد أن من أهمها التفاحة ، فقد ذكروا له فوائد كثيرة من أهمها أنه : —

- دواء للقلب .
- يخفض كولسترول الدم .
- يخفض ضغط الدم .
- يحدث استقرارا في سكر الدم (السكري) .
- فاتح للشهية .
- يقلل حالات الإصابة بالزكام .
- أكله وشمه يقوي المعدة .
- شم زهرته يقوي الدماغ .
- عصيره يقوي القلب .

و قد أجرى معهد الفيزيولوجيا في مدينة (تولوز) بفرنسا دراسة تناولت ثلاثين رجلا

وامرأة أصحاء في منتصف العمر و قد طلب إلى كل منهم تناول تفاحتين أو ثلاثاً يومياً و في غضون شهر واحد مر على إتباعهم هذا النظام الغذائي انخفض كولسترول الدم في أجسام ٨٠ ٪ من أفراد هذا الفريق .

كذلك قد تبيّن لباحثين بجامعة ولاية ميشيغان الأمريكية أن معظم المولعين بأكل التفاح بكثرة أقل ترددا على المركز الصحي بالجامعة وأقل إصابة بخمج المسالك التنفسية العلياء عن غيرهم من الذين لا يأكلون التفاح ، كما ثبت أن تناول (٣) تفاحات صحيحة في اليوم يحقق هذه النتائج (من كتاب العلاج بالنبات و الأعشاب).

انتقلت إلى أوروبا و حوض البحر الأبيض ثم إلى الدنيا كلها .

و مهما يكن من أمر هذه الفاكهة و أصلها فإن هناك إجماعاً كاملاً لدى الأطباء وغير الأطباء بأنها تأتي في مقدمة الفواكه المغذية و الشافية في آن واحد ، وحتى قيل في المثال (تفاحة واحدة يتناولها المرء على الريق لا تدع للطبيب طرقا إليه) . **خصائصه** :

و من خصائص التفاح التي تجعله جديرا بالإعتماد عليه دوماً ، أن أشجاره وهي من الفصيلة الوردية تزرع في أغلب المناطق سواءاً كانت معتدلة أو باردة فنحن نراها في أكثر بلاد حوض البحر الأبيض مثلما نراها في بعض البلاد الاسكندينافية كما نراها في أصقاع سيبيريا القارسة ، ليس فقط بل إن التفاح لا يكاد يغيب عن متناول الناس صيفاً

التفاح

التفاح هو الثمرة الوحيدة ذات الأسطورة النبيلة و الماضي المقدس ، ولكن هذه الأسطورة و هذا الماضي تفوح منها رائحة عجيبة هي رائحة الخطيئة .

ففي جبل الأوليمب كانت التفاحة سبب خلاف ينشب بين الآلهات كما كانت هي أيضا سبب طرد الإنسان الأول من الجنة الخالدة فقد تذوقت جدتنا حواء أولاً اللب اللذيذ ثم ناولت الباقي إلى زوجها المسكين فعلقت البذرة في بلعومه و تشكل منها هذا النتؤ التشريحي في مقدم العنق و الذي يعرف اليوم (بتفاحة آدم) .

أليس عجيبا أن ترتكب المرأة الخطيئة ثم يترل بالرجل القصاص ؟

وشتاءاً على السواء رغم أنه ينضج في الصيف ، وكان لتقدم وسائل التبريد الحديثة فضل كبير في احتفاظ التفاح بنضارته و نكهته طوال العام .

و التفاح أنواع كثيرة مختلفة الألوان و الأحجام و الأشكال ، و لا تزال التجارب تجري باستمرار لتحسين إنتاجه و تطعيمه باستمرار بأجود الأنواع و لا يزال هذا الرقم في ازدياد مستمر ......

و يحتل التفاح بفضائله الشفائية مرتبة الصدارة في أمراض الأطفال و لا سيما تلك التي تصيب الجهاز الهضمي ، و نجد أن الفعاليات الشفائية في التفاح هي : السيلليلوز و البكتين و حامض وحمض العفص و من بين هذه الفعاليات الأربع نجد أهمها دون شك هو حامض التفاح الذي إذا

ولكن ذلك العهد – عهد الأساطير – فقد مضى وانقضى و في عصرنا الذي لا نرى التفاحة إلاّ رمز الحكمة الإنسانية و العلم ، وسواءً كانت هذه الأساطير حقيقة أم وهماً فقد علمنا شيئين :

أولهما : أن التفاحة عرفها الناس قبل عهد التوراة .

ثانيا : كانت في نظر الإنسان دائما الثمرة الممتازة فهي للإنسان مذاق شهي و غذاء و دواء

أصله:

يقول الدكتور (لوكلير) أن أصله من بلد (تريبيز و ندة) ثم إنتقل إلى مصر فزرعه رمسيس الثاني في حدائقه و من هذه الحدائق انتقلت شجرة التفاح إلى اليونان و منها

و خاصة في حالات الجروح و القروح حتى أن علماء القرون الوسطى كانوا يستعملونه علاجا لآلام العيون على شكل كمادات معدة من مسحوق التفاح مع حليب المرأة تطبق على العين المصابة بالرمدة واستعملوا عصارة التفاح المطبوخ في معالجة النقرس و الروماتيزم ، كما استعملوا عصارته المسحوقة غير المطبوخة في معالجة الصرع .

و من الجدير بالذكر أن الأطباء العرب اكتشفوا المعالجة بالعفن المستخرج من التفاح قبل أن يكتشف البنسلين بألف سنة على الأقل - و المعروف أن البنسلين يستخرج من العفن - فقد وردت في كثير من الكتب العربية الطبية القديمة و صفات للعلاج في التفاح القديم (المعسقل) في حالات الجروح النتنة و الغرغرينا ....

ما احترق في الجسم حرر الأساس ووظيفته مضاد للالتهابات إذ يعدل النسبة الجرثومية في الإمعاء ، أما البكتين فهو مضاد للتسمم ، أما العفص فإن له قدرة مقبضه .

و ليس لنا أن ننسى أننا ما أن نتجاوز الأربعين من العمر حتى يبدأ الأسيدوز (التحمض) بمهاجمة أجسامنا فيدفعها إلى الشيخوخة قبل الأوان ووسيلتنا في مقاومة هذا العدو العنيد هو الإكثار من تناول الفواكه و في مقدمتها التفاح .

و في رأينا أنه لابد من تناول ثلاث تفاحات يومياً لإمكان التغلب على ازدياد الأحماض في الجسم بعد الأربعين .

يحتوي التفاح على المقادير التالية من العناصر و المواد:

و في الوقت الحاضر نجد أن الطب لم ينستقص من قيمة التفاح ، ونظراً لاحتواء التفاح على ألياف (السلليلوز) فإنه يساعد الأمعاء في حركتها الإستدارية و يمنع حدوث الإمساك و يقضي على القبض المزمن ...

و لا صحة لما يدعيه بعض المتحذلقين من أن التفاح ثقيل الهضم عسير على المعدة أو أنه يثير حرقتها إذا كانت أغشيتها ملتهبة فإن المضغ الجيد كفيل باتقاء كافة المحاذير .

و قد أثبتت الدراسات و المشاهدات أن المناطق التي تكثر فيها زراعة التفاح قد نجا أهلها من الإصابة بالحصيات الكلوية أو البولية ، كمقاطعة (نورمندي) في فرنسا وولاية (كاليفورنيا) في أمريكا نظراً لخاصية التفاح كمذيب للحصيات و مانع لتشكل الرمال.

٦٤ ٪ مـــاء ، ١٢ ٪ ســـكر ، ٩ ٪ سيلليلوز ، ٨ ٪ حموض ، ٤ ٪ بكـــتين ، ٣ ٪ مواد دهنية ، ١ ٪ بروتين .

كما تحتوي المائة غرام من التفاح على (٩٠) وحدة من الفيتامين (آ) و (٤٠) وحدة مـــن الفيتامين (ب١) و (٢٠) وحدة من الفيتامين (ب٢) و (٢٠) من الفيتامين (ث) .

و بفضل هذه المواد والعناصر كانت للتفاحة تلك الآثار المفيدة الواسعة فهو يحل حـــامض البول و يسهل إفرازات الغـــدد اللعابيـــة و المعدية وله دور هام في معالجة أمراض الكبـــد و الأمعاء والطرق البولية و القصبات كمـــا يعتبر من أفضل الفواكه في معالجة الحميات و كذلك في معالجة الإسهالات و الزحار .

و قد عرف الأقدمون في التفـــاح خواصـــه الشافية ، فاستعملوه في أدويتهم و علاجاتهم

وصفة للعلاج بالتفاح من مرض الروماتيزم

تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير ثم تغلي في لتر من الماء مدة ربع ساعة ، ثم يؤخذ المغلي بين فترات الطعام أو معه .

و صفة للعلاج بالتفاح من عسر البول :

تغلي بعض التفاحات في قليل من الماء و يشرب مغليها .

يقشّر التفاح ثم يبشر حتى يغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل إلى الحمرة ثم تطبخ مع الماء المحلّى بالسكر و تعطى للطفل المصاب بالإسهال ، دون أن يعطى أي طعام آخر (كان ذلك من كتاب الغذاء لا الدواء للدكتور القباني)

خل التفاح :

خل التفاح هو أجود أنواع الخل (و نرى أن خل التمر لا يقل نفعاً عنه) و يحضر بغسل التفاح الناضج و السليم جيداً ثم يقطع بقشره و بذره بعد تجفيفه جيداً ثم يفرم و يوضع في وعاء زجاجي ذي فوهة واسعة على أن يترك ثلث الوعاء فارغا ليعطي فرصة كافية لتنفس البكتيريا و لا يضاف إليه أي قدر من الماء لأن إضافة الماء سيحوله إلى شراب مسكر فيصبح الخل المتولد منه حراماً شرعاً .

و التفاح المستورد لا يصلح لصنع الخل لأنه معامل ضد البكتيريا و مغلف بطبقة من الشمع ، بعد ذلك يغطى الوعاء بطبقة نظيفة من الشاش لوقايته من الحشرات و الأتربة و الملوثات الأخرى ، ثم يحفظ في مكان دافئ

لبضعة أسابيع و بعد تمام تحوّل التفاح إلى خل يؤخذ و يصفى جيداً ثم يعبأ في زجاجة داكنة محكمة الغلق ليحفظ في الثلاجة للاستخدام .

و لخل التفاح استخدامات مهمة في الطب لما يتمتع به من الفوائد العديدة التي يحققها من نسبة الأمان العالية في استخدامه .

يقول د.س. جارفيس في كتابه (الطب الشعبي) : أن جميع عناصر التفاح – ما عدا سكره – تنتقل إلى الخل المصنوع منه و على الأخص المعادن الخاصة بالتفاح وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها فهذه كلها مصادر لعناصر شافية ولو جرب الخل المصنوع من مختلف أنواع الفاكهة لما وجد بينها ما يضاهي خل التفاح بفوائده وحسن تأثيره .

فوائده:

إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل الجسم بحالة جيدة ، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده .

وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتامين التوازن بين خلاياها وفي طليعة هذه العناصر الفوسفور ، الحديد ، الكلور ، الصوديوم ، الكالسيوم ، المنغنيز ، السليكون ، و الفلور .

فإذا أردت الإستفادة من خل التفاح استمع إلى نصائح (الطب الطبيعي) التي نعدد لك بعضها لشفاء الأمراض و العلل التي تعرض لك :-

- الذبحة الصدرية.
- القلق النفسي.
- الربو.

- الحروق.
- نحر الأسنان.
- مغص معدوي.
- سوء هضم .
- خلع الآم عضلية .
- الأرق.
- آلام الرأس .
- القيء .
- طفح جلدي.
- لدغ الحشرات .
- السعال .

من قاموس (الغذاء والتداوي بالنبات)

فوائد للخل بجميع أنواعه و خصوصا خل التفاح:

- الخل ينفع التهاب المعدة

❖ الخل ينفع الجمرة و النملة و الجرب و حرق النار

❖ الخل يسكن أوجاع الأسنان مضمضة.

❖ ينفع الحميات العفنية.

❖ يقلل المني و ذلك بالإكثار منه .

❖ يستعمل من الظاهر محلولا في الماء بصفة مكمدات مضادة للحمى .

❖ إذا شرب مع الملح ينفع من عضة الكلب .

❖ ينفع المصابين بالنهوش.

❖ ينفع من عسر السمع .

❖ يمنع الورم .

❖ ينفع المصابين بالصفراء.

❖ يعين على الهضم .

❖ يشهي الطعام .

❖ إذا شرب مع الملح نفع من أكل الفطر القتال .

❖ نافع للداحس (بثرة تظهر بين الظفر و اللحم ينقلع منه الظفر) إذا طلي به .

❖ ينفع الأورام الحارة .

❖ مطيب للمعدة .

❖ مطيب للشباب

❖ صالح للشباب.

❖ يمنع الورم من الحدوث .

❖ يعقل البطن .

❖ يلطف الأغذية الرقيقة.

❖ يقمع الصفراء .

❖ يدفع ضرر الأدوية القاتلة .

(من موسوعة ينابيع المعرفة للدكتور قاسم الأسدي).

وصفة طبية في التفاح

هذه فائدة جميلة مقوية بطريقة فعّالة جدا يؤخذ قدر خمس حبات تفــاح أخضــر تقطع ثم توضع في قدر كأس ماء و تغلي حتى تنضج ثم تصفى من القشر و تخلط في الخلاّط مع قدر معلقتين عسل فإنــه نافع جداً كما أخبر بذلك أطباء ألمانيون و قالوا إن كثيرا من الناس قد وصــلوا مرحلة صار علاجهم فيها شبه مستحيل و بعد أن تناولوا هذه الوصفة شــفاهم الله و كأنهم نشطوا من عقال . أ هــــ .أخبرنا بذلك شخص موثوق به.

و صلى الله محمد و على آله و صحبه و سلم